

## ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA EN LOS PROCESOS DE SUBJETIVACIÓN

Paula Vilhena Mascarenhas  
*Universidade do Minho*  
*Investigadora externa a la URV*  
*pvmascarenhas@gmail.com*

De manhã, Maria levanta-se. Repara na sua imagem reflectida no espelho. Umas pequenas saliências esponjosas envolvem as suas ancas. Um pensamento fulgurante atravessa então o seu cérebro: «É hoje que começo a dieta». Sai de casa, directa à farmácia, decidida a comprar um creme adelgaçante e uma embalagem de barras com baixas calorias que substituem uma refeição.

*Resumen: Siguiendo el pensamiento de Miguel Foucault, pretendo demostrar que la alimentación y la dietética tienen un papel central (importante, fundamental) en los procesos de subjetivación en la modernidad. Aunque aparentemente el tema de la sexualidad, vocablo del s. XIX, gane una enorme resonancia, poco a poco emerge otro pensamiento que acentúa el papel estructurante de la alimentación y la dietética en nuestra constitución como sujetos. Extendiendo esta interrogación un poco más, hablando de la erupción ambigua de nuevos discursos dietéticos que se resisten al proceso de racionalización asociado al discurso médico y dietético, constituye el argumento de esta comunicación. De hecho, la actual valorización de las prácticas alimentarias inspiradas en modos de vida alternativos trae a la superficie la corriente subterránea, la tendencia de larga duración que los griegos, en la antigüedad colocaban en primer plano- la importancia de la relación de los seres con su alimentación.*

**Palabras clave:** *alimentación, dietética, subjetivación.*

*Abstract: In this article we want, following the thinking of Michel Foucault, show that nutrition and diet have a central role in the processes of the modern subjectivation. Although apparently the topic of sexuality, word of the nineteenth century, has a great resonance, gradually emerge another thought that emphasizes the role of nutrition and dietetics structuring in our constitution as subjects. Taking this question a little further, stressing the eruption of new dietary speeches is my main argument. Indeed, the current devaluation of rational and scientific discourse dietary inspired by alternative ways of life brings to the surface the undercurrent, the long-term trend that now the Greeks in ancient times, placed in the foreground - the importance of the relationship of human beings with food.*

**Keywords:** *food, dietics, subjectivation, Michel Foucault*

### *Introducción*

Abordar la cuestión de la subjetivación de la dietética a partir de las prácticas cotidianas de los actores sociales, en oposición a un supuesto discurso racional dietético, se vuelve relevante porque permite una mejor comprensión de estas prácticas contradictorias y no lineales. De hecho, varios investigadores en el campo de la sociología de la alimentación demostraron que, como María, muchas mujeres buscan una forma rápida y directa de perder peso. Ante esta realidad, el discurso dietético adquiere un tono de normalización con el objetivo de una dieta equilibrada, racional, lejos de ser el régimen de la pérdida rápida de peso interiorizado por María.

En este sentido, los discursos de la dietética no se limitan solamente a una normalización del régimen alimentario, sino que también implican un conjunto de reglas y normas para una dieta equilibrada basada en el estudio de la composición nutricional de los alimentos. El objetivo es manipular la dieta para obtener un perfil específico de nutrientes que reconozca la biodisponibilidad nutricional de la dieta, y que cubra las necesidades nutricionales individuales.

Se realizó, para evaluar la ingesta de alimentos, el cálculo de los requerimientos nutricionales, interpretando los resultados del análisis

sis con el fin de desarrollar una dieta viable y adecuada adaptada al perfil individual de cada uno. Consideramos que este enfoque asume un carácter prescriptivo, ya que no resulta útil cuando se trata de comprender las transformaciones de las prácticas alimentarias en la modernidad y posmodernidad. Y, además, no se puede centrar un trabajo de investigación en una definición ideal fuera de los contextos históricos y sociales.

De hecho, estudiar de forma diacrónica estas cuestiones podrá ser relevante y útil. Varios autores han demostrado que la definición de la dietética y las respectivas selecciones dietéticas se han transformado a largo plazo constituyendo un indicador de las formas y técnicas utilizadas en la relación con los demás y con nuestro cuerpo (Elias, 1989; Foucault, 1976; Vigarello, 2001 y 2004).

La reflexión sobre la alimentación y la dietética es inseparable de la emergencia de nuevas sensibilidades, mentalidades y sociabilidades. De hecho, esta evolución de las sensibilidades se ha visto impulsada en áreas como la higiene, la seguridad y el control de las poblaciones por el estado liberal del siglo XIX, defendida por la clase en ascenso, la burguesía. Las políticas higienistas, basándose en datos estadísticos e indicadores, tenían como objetivos la disciplina, la normalización y la vigilancia de las personas, un proyecto moral que recae en particular en el espacio urbano y en el cuerpo.

En esta perspectiva, veremos cómo se ha ido cambiando progresivamente de una subjetivación que privilegiaba la alimentación y la dietética caracterizadora de la Grecia clásica a un predominio de la sexualidad y la nutrición racional en los discursos de la modernidad. La cuestión de los alimentos todavía tenía una gran importancia en la era cristiana primitiva, que se extiende a lo largo de la Edad Media con la Escuela de Salerno. En el siglo XVII, como señala Foucault, el asunto de la alimentación deja de ser tan importante como antes y «la sexualidad se convierte en el foco de atención» (en Dreyfus y Rabinow, 1992, entrevista).

Siguiendo el pensamiento de Michel Foucault, demostraremos que la alimentación parece tener un papel central, pero un poco ambiguo, en los procesos de subjetivación en la modernidad. Aunque aparentemente el asunto de la sexualidad, vocablo que aparece en el siglo XIX, gana una gran resonancia, poco a poco se perfila otro pensamiento que, de manera subterránea, apunta nuevas formas de sub-

jetivación en las prácticas alimentarias, recordando la herencia griega de interiorización.

Por consiguiente, la importancia de la alimentación y de la dietética tiende a disminuir en el pasaje de las sociedades premodernas hasta las sociedades actuales, dejando de ser el centro de los discursos sobre el yo y sustituidas en parte por el asunto de la sexualidad. Por otra parte, desde el siglo XIX, ambos temas se remitirán al mundo aséptico y externo al mundo social, dominado por el discurso médico y científico.

Esta resonancia en torno a la sexualidad se presenta, desde esta perspectiva, como un fenómeno extraño y sujeto a interrogaciones. ¿Por qué el sexo y no la alimentación? Como dice Foucault en *Historia de la sexualidad I*, «es lamentable que ya no seamos capaces de preguntarnos sobre lo que nos convirtió en tan vanidosos. Deberíamos ser capaces de averiguar por qué nos atribuimos el mérito de haber sido los pioneros en privilegiar la sexualidad frente a la moral milenar. [...] Y ahí donde hoy vemos la historia de una censura que ha sido retirada, deberíamos destacar la existencia de un largo proceso que lentamente a lo largo de los siglos ha creado un dispositivo complejo que nos lleva a hablar de sexo, que nos lleva a centrar ahí nuestra atención y nuestro cuidado» (en Dreyfus y Rabinow, 1992, 98).

A pesar de que Foucault centra su análisis en torno a un dispositivo complejo de normalización de un discurso científico sobre la sexualidad, podemos interrogarnos sobre los caminos de implementación de un lento y complejo dispositivo de racionalización y normalización de la alimentación, que nos lleva a hablar de la alimentación y a centrar ahí nuestro cuidado.

De hecho, la valoración actual de los discursos dietéticos, inspirada en formas alternativas de vida, trae a la superficie la corriente subterránea, la tendencia que durante mucho tiempo los griegos de la Antigüedad han situado en primer plano —la importancia de la relación de los seres humanos con su alimentación, la dieta, es decir, el régimen general de la vida (comidas, bebidas, ejercicio, aseo, horas de sueño, correcta defecación, autocontrol emocional y disposición adecuada) como medida de higiene o terapéutica—.

En los siglos XVII y XVIII, que coinciden con el desarrollo del estado del bienestar y con el crecimiento del capitalismo, vemos en la vida privada una aceleración de la normalización y racionalización de las

prácticas sexuales y alimentarias que Norbert Elias (1989) interpreta como cambios de la civilización. Al examinar los fenómenos históricos de la intimidad y la gestión de las funciones corporales tales como el acto de escupir, sonarse, soplar, defecar, apareamiento o el comportamiento en la mesa, Elias nos muestra la interacción entre el cambio de comportamiento y el contexto histórico y social, demostrando el cambio del proceso de civilización, de la sofisticación cultural y la importancia de la estética. Comportamientos «grotescos» se ven con desagrado y se alteran paulatinamente hacia un sentido de lo «civilizado». La represión y la prohibición se manifiestan en la alimentación a través de, por ejemplo, un conjunto de normas y reglas precisas de estar en la mesa. A finales del siglo XIX surge la sencillez de las comidas diarias y el poder coercitivo se ejerce sobre la alimentación a través de un discurso dietético con convicciones filosóficas y médicas. El próximo siglo se caracterizará por la aplicación de este régimen alimentario influenciado y justificado por el creciente poder y conocimiento de los expertos en las ciencias de la nutrición.

### *El proceso de subjetivación*

El trabajo pionero de Michel Foucault (1969, 1976) sobre las relaciones entre poder y saber nos permite entender las configuraciones entre el saber y el poder, así como sus relaciones con el proceso de la subjetivación. El saber —una visión particular del sentido común sobre el mundo, que prevalece en una cultura en un determinado momento— está estrechamente asociado al poder. Cada versión del evento engloba el potencial de una práctica social y la marginación de formas alternativas de funcionamiento. En este sentido, el poder actuar de cierta manera, reclamar recursos, controlar o ser controlado depende de «saberes» prevalecientes en la sociedad. Michel Foucault (1976) considera el poder como un efecto del discurso. Teniendo en cuenta que siempre hay discursos en torno al evento, y que cada uno ofrece una visión alternativa y trae consigo diferentes posibilidades de comportamiento, el discurso dominante o predominante está constantemente sujeto a la contestación y a la resistencia. Según el autor, el poder y la resistencia son dos caras de una misma moneda. Rechazando la idea del poder únicamente asociado a la fuerza represiva, Foucault ve el poder en su forma productiva, es decir, «cuando se

produce» en lugar de reprimir (Martins y Neves, 2000). El autor considera que en los últimos siglos se ha visto el surgimiento de una serie de prácticas culturales e institucionales que tienen como producto «el individuo» que tenemos hoy, los procesos de subjetivación del ser moderno (Mascarenhas, 1983).

Los cambios en la naturaleza de la sociedad han dado lugar a prácticas sociales que permitieron la aparición de ciertos discursos. Estos discursos «produjeron» el individuo de la sociedad occidental contemporánea: una persona que siente que tiene necesidades, motivaciones, rasgos y características, y cuya libre elección es supervisada por la conciencia. Esos saberes y biopoderes son muy poderosos, ya que controlan con eficacia (porque no recurren a la fuerza) la sociedad y sus miembros a través de lo que Foucault llama «poder disciplinario» (1976). Se instituye, así, la práctica de la vigilancia. Esta práctica ha sido interiorizada por todos los vigilados, provocando la automonitorización y el autocontrol, de acuerdo con los cánones de la normalidad. El poder conceptualizado de esta manera no es una propiedad de una persona o grupo, es algo que cualquier persona puede ejercer a través del discurso. Esta posición es completamente diferente de la que asume el poder, como la acción represiva de los grupos sociales en términos dicotómicos.

Si es así, tenemos el proceso de objetivación de la profecía de una dieta saludable racionalizada que aparece en los discursos de los expertos, se normaliza y se regula a través de un conjunto de prácticas, normas y reglas nutricionales, diferentes a la concepción clásica griega de la dietética. Aunque todavía nos interesa también entender y relacionar el proceso de objetivación y sus interacciones en los modos de subjetivación.

Según Michel Foucault, tanto la alimentación como la sexualidad se asientan en un discurso de poder, de represión, de revolución y de placer. Esto es, porque se afirma esta represión en torno a la alimentación que aún puede hacer coexistir discretamente la aproximación a una revolución de un cuerpo perfecto, más joven, más bonito o a la revolución del placer (Foucault, 1976).

Los modos de la subjetivación, según Foucault, están esencialmente constituidos por una red de relaciones de poder/saber que conducen al sujeto a producir su propia verdad, transformándolo en un objeto de conocimiento de sí mismo (objetivación/subjetivación). En

la producción de su propia verdad, el sujeto moderno es colonizado por un dispositivo de normalización de su identidad y sus prácticas, un proceso heredado a largo plazo que emerge en el siglo XVII (Elias, 1989; Foucault, 1976), metamorfoseándose a finales del siglo XIX con movimientos de aceleración en una dirección determinada. En este sentido, la subjetivación actual marcada por la racionalización, por la relación consigo mismo, siempre en movimiento, «metamorfoseándose, cambiando el modo», se aleja de la forma griega de subjetivación. Por lo tanto, «recuperado por las relaciones de poder, por las relaciones de saber, la relación en sí misma está en constante renacer, en otros lugares y de otras maneras» (Deleuze, 1998: 140).

Por ejemplo, en *La Naissance de la clinique* Michel Foucault muestra cómo la clínica trabaja con una proyección en la superficie del cuerpo, y cómo tal patología va más allá, introduciéndose en los pliegues más profundos, siendo incapaz de resucitar la vieja interioridad, constituyéndose en un nuevo de-dentro de ese de-fuera (1963: 132-133, 164 y 188). Las investigaciones de Foucault nos permiten entender hasta qué punto estos dispositivos de biopoder son progresivamente revestidos de detalles en la vida diaria íntima y cotidiana, en particular en el gobierno y la regulación de la experiencia corporal y de uno mismo.

A continuación presentamos una breve descripción del proceso de objetivación/institucionalización de la dietética y de las ciencias de la nutrición relacionado con la creación de los biopoderes que afectan a los procesos de la subjetivación.

### *El proceso de institucionalización de la Dietética*

A pesar de que la intervención del discurso médico sobre las conductas alimentarias esté presente desde los albores de las civilizaciones, las matrices de la Dietética (del griego *dieta*) se vislumbran desde los tratados de Hipócrates sobre los regímenes (del latín *regimen*) o el gobierno del cuerpo de Galeno. A continuación, la Escuela de Salerno fue una de las instituciones académicas que con mayor ahínco divulgó la «Teoría de los Humores»; duró hasta finales del siglo XVI, coexistiendo aún y metamorfoseándose en el siglo XVII.

El dispositivo de los regímenes medievales para mantener el cuerpo saludable según George Vigarello (1993), de inspiración antigua,

enlaza fuerzas cósmicas, las estaciones y los alimentos. Más adelante, a principios del siglo xvii, se multiplicaron los tratados de medicina, higiene y dietética, los *Regimen Sanitatis*. Sin embargo, según Pynson (1987) es todavía a finales del siglo xv cuando el régimen comienza a establecerse como norma y conducta de higiene, de alimentación y estilo de vida. En el mismo sentido, Jacques Gleyse (1997) sitúa la aparición de un movimiento de la racionalización instrumental del cuerpo desde el siglo xvi.

Como hemos señalado, entre los siglos xvii y xviii se desarrollan las bases del estado del bienestar y el capitalismo, una de cuyas características fue la concentración de población en las zonas urbanas. Estos cambios han desarrollado prácticas sociales que permiten la aparición de saberes y poderes más represivos en relación con la alimentación. Las normas y reglas de conducta (alimentarias, higiene de los alimentos y de las formas de comportarse en la mesa) asumen un carácter represivo y prohibitivo al extender su campo de acción a los pobres; tienen como fundador, en Francia, a Jean-Baptiste de La Salle (Elias, 1989; Mascarenhas, 1983).

Aunque en la terapéutica de la época barroca se observa la persistencia del galenismo, una nueva corriente surge en manos de Jan Baptista van Helmont (1579-1644), un seguidor de Paracelso, que rompe con la Teoría de los Humores, defendiendo que cada enfermedad tiene su agente específico. Tomando como ejemplo el asma, este iatroquímico (escuela que argumenta sobre los procesos químicos de los alimentos) demostrará la hipersensibilidad del organismo a los productos químicos, a los alimentos, a los cambios climáticos y a los esfuerzos físicos.

La importancia dada al régimen alimentario y a la idea de equilibrio, hasta aquel momento, tiende a desaparecer con el desarrollo del higienismo desde finales del siglo xvii. La Teoría de los Humores se sustituye por la Teoría de los Fluidos. Así, «el cuerpo menos influenciado por la interacción cósmica, gana autonomía y se convierte en 'objeto de manipulación, orientación y de intervenciones voluntarias'» (Vigarrello, 1993: 11). Por otro lado, las reformas higienistas en las ciudades, impulsadas por los médicos, ingenieros y funcionarios municipales, un grupo social con poder de procesamiento en los modos de consumo, son el primer paso en la racionalización de la alimentación. La intervención del discurso médico sobre los hábitos alimentarios asume



un carácter moralizante. Dos discursos se cruzan: el discurso médico sobre la higiene y el discurso de la clase burguesa sobre la limpieza. Mientras que la limpieza anuncia una nueva relación con el cuerpo, que remite a una disciplina y al control de sí mismo, el higienismo lleva a cabo su proyecto moral en el espacio urbano y en los cuerpos (Matthey y Walther, 2005). Entre los higienistas franceses destaca René Villermé (1782-1863), con su estudio sobre la alimentación de los pobres y los trabajadores. El higienismo es un biopoder, como demuestra Michel Foucault (1976), un conjunto de prácticas históricas que producen los artefactos humanos que el estructuralismo sistematiza y los sujetos humanos en los cuales la hermenéutica realiza su exégesis. Un poder de gestión de la vida que circula entre las personas a través de los procedimientos de normalización intersubjetivos, los «micro-poderes» (Foucault, 1975).

En esta encrucijada del gobierno del cuerpo de los demás y de sí mismo, los descubrimientos microbiológicos y bacteriológicos de la segunda mitad del siglo XIX anuncian la ciencia moderna (Latour, 1984). De hecho, la instrumentalización del conocimiento higiénico y microbiológico también pone de manifiesto la impotencia sanitaria ante la multiplicación de los microbios y bacterias. Concomitantemente, crea una multiplicidad de saberes intermediarios entre los científicos y otros, lo que refuerza la imagen de la institución del saber y del estatuto del higienista (Vigarello, 1993).

En el contexto histórico de las corrientes higienistas, microbiológicas y bacteriológicas aparece la Dietética como una disciplina enseñada, que más tarde se convierte en una institución educativa. La profesión de los dietéticos se institucionaliza en Portugal a finales del siglo XIX, uno de los países europeos en poner en marcha los primeros cursos.

La existencia de una producción de conocimiento científico sobre la situación alimentaria y nutricional portuguesa a finales del siglo XIX y principios del siglo XX conduce a un proceso de institución de la educación nutricional con la aparición de un documento de Dietistas de los Hospitales Civiles de Lisboa en 1938 —Decreto N° 28.794, de 10 de octubre—. Sin embargo, solo en 1955 se oficializará el primer curso de dietistas a través de la *Portaria* (Ordenanza) N° 15.231, publicada en el *Diário do Governo* (Boletín Oficial) de 26 de enero de ese año.

A partir del siglo XIX se intensifican los avances científicos y tecnológicos que desencadenan cambios en la sociedad y en el sistema alimentario. La industrialización y tecnificación alimentarias traen aparejadas nuevas relaciones con los alimentos y el cuerpo. El cuerpo humano se asemeja a una máquina «y su rentabilidad se llevará a cabo por el ‘alimento energético’» (Pynson, 1987: 123).

En el mundo, el creciente número de estudios sobre la dieta y la nutrición de los más pobres se remontan a la I Guerra Mundial (1914-1918), impulsado por factores económicos y militares. El alimento se convierte en un capital, cuya renta depende de su mejor trabajo. Los intelectuales eligen el hambre y la desnutrición como un objeto de estudio científico. Sin embargo, en Portugal las investigaciones sistemáticas sobre la nutrición se encuentran desde los años cuarenta del siglo pasado.

Bajo un punto de vista social, la alimentación se impone por la necesidad de normalizar el suministro mínimo vital de alimentos y para el uso racional de la energía productiva de la clase desheredada de los trabajadores. Por eso, era necesario establecer un uso verdaderamente científico de nuestros productos alimenticios naturales. Surgen intentos de establecer la composición exacta de una dieta que permita colocar el organismo en un estado de equilibrio. En este sentido, es necesario calcular el coste de los organismos vivos y la energía potencial de los alimentos con métodos especiales. Estos costes despendidos por el organismo se calculan sobre el metabolismo basal y el metabolismo de trabajo, teniendo en cuenta también el metabolismo de la digestión y las variaciones según la edad, sexo, constitución corporal, el estado de la alimentación y el clima. De esta forma, estamos siendo testigos de la creación de calorías y proteínas necesarias de acuerdo con las variables mencionadas anteriormente. Esta fijación de las proteínas se diseña en función del peso teórico de cada individuo teniendo en cuenta las siguientes variables: sexo, edad y altura. A continuación, se clasifican los alimentos según su composición química y las diferentes funciones que ejercen en el organismo, lo que produjo intensos debates científicos en las reuniones internacionales promovidas por la FAO y la OMS, entre otras organizaciones.

Así, la producción del concepto de racionalidad se basa en la definición de la normatividad de alimentos de las cuatro convenciones particulares del lenguaje científico: cantidad, calidad, armonía y ade-

cuación. Estas convenciones constituyen la dietética clínica teórico-instrumental (enraizada en la fisiología) por la cual será descifrado el fenómeno patológico —el hambre y la malnutrición—, instituyendo así el establecimiento de la verdad científica «incuestionable» que tanto los pobres y los ricos no tienen un adecuado régimen. En este sentido, desde los años cuarenta del siglo xx toma forma en Portugal la idea de que es necesario abordar la alimentación colectiva a través de encuestas alimentarias sucesivas (1942-1988) como una forma de expresión y de herramientas de investigación. Incentivados por la presencia de la desnutrición, estos estudios son realizados por médicos y agrónomos e impulsados en los años cuarenta del pasado siglo por la reciente ciencia de los alimentos y nutrición, y concluyen que una parte de la población sufre situaciones de escasez o deficiencia nutricional. Desde 1950, esos trabajos científicos se enmarcan institucionalmente, ya sea por el Instituto Nacional de Estadística o por el de la Salud Pública, lo que nos lleva a considerar la aparición de una conciencia global de las cuestiones alimentarias (Valagão, 1990).

El proceso de medicalización del cuerpo y de la alimentación se volvió más intenso a partir de los años cincuenta del siglo pasado. La racionalización y normalización del cuerpo con argumentos científicos y medidas estadísticas —el biopoder— inicialmente vinculados a la dieta y la salud dieron paso a la domesticación del cuerpo a través del ejercicio físico y, más tarde, con el desarrollo del biopoder de la tecnociencia y la bioinformática, a amoldar y reconstruir el cuerpo utilizando la tecnología de culturismo (*Body Building*) y la cirugía estética.

El proceso histórico de la experiencia colectiva construye diferentes configuraciones de la experiencia subjetiva o individual, pasando por diferentes niveles de simbolización alimentaria y dietética, así como por diferentes configuraciones de la identidad, valores y normas debido a una cobertura de los medios de comunicación en curso; los continuos procesos de normalización y medicalización de la alimentación y del cuerpo desencadenan diferentes formas de subjetivación en los sujetos en su propia alimentación y, al mismo tiempo, favorece que diseñen su propia norma.

Coincidiendo con el proceso de objetivación/institucionalización de la Dietética y, más tarde, con las ciencias de la nutrición; acompañado del proceso de racionalización y normalización del dominio del

cuerpo por los expertos, surge a partir del siglo XVIII la invención del pensamiento estético, una nueva forma de mirar al cuerpo más explicativa y técnica (Vigarello, 2001 y 2005).

A principios del siglo XIX, la ciencia y las técnicas renuevan, según el autor, los detalles anatómicos a pesar del distanciamiento en relación a las prácticas. Se constituye así un conocimiento discreto sobre el cuerpo y el imaginario de una premisa del gimnasio a través de un laborioso dispositivo que permite alcanzar las formas deseadas. Teniendo como fondo la igualdad de género, aún reclamada para el reparto de actividades entre hombres y mujeres, surge el deseo de actuar en la estética. Esta nueva presencia del cuerpo se cruza con otra a partir de la segunda mitad del siglo XIX: la «normalización» del desnudo en el arte. El proceso de modelación estética del cuerpo delgado, un cuerpo expuesto y cuantificado, también recomendado por los médicos y científicos, y ampliamente difundido por las revistas de moda y la creciente industria de la publicidad en la prensa, no solo transforma los modelos sino también las prácticas, en particular las de embellecimiento y las de adelgazamiento. La estética de la delgadez se impone con el advenimiento de la era *vilegiatura* y en particular moldea a las clases altas para que, un siglo más tarde, se extienda, a pesar de su ambivalencia y contradicciones, a todas las clases. Primero como un ideal, el cuerpo se convierte en un proyecto global, «que se presenta en una promesa servida por la técnica y la instrumentación: la de una acción sobre sí misma» (Vigarello, 2005: 199).

En esta modelización de belleza y delgadez, asociada a un mercado dinámico, emerge la estética corporal del «sex appeal» a partir de los años treinta del siglo pasado. Umberto Eco considera que el siglo XX «ha sido testigo de una lucha dramática entre la Belleza de la provocación y la Belleza del consumo» (2009: 415). Las estrellas de la posguerra, en los años cincuenta, flexionando el modelo de los años treinta, introducen la libertad, el deseo y el hedonismo, una nueva visión más natural, directa y sensual. Así, el ideal del cuerpo delgado se convierte en un deber y, al mismo tiempo, el sujeto, y solo él, es responsable de su cuerpo, de sus formas de ser y de actuar, de sus apariencias. A partir de los años sesenta del siglo pasado se refuerza la concepción de la peligrosidad de un cuerpo gordo en los discursos médico-científicos, reproducidos y divulgados por los medios de comunicación, para más tarde emerger, en primer lugar, la responsabi-

dad del individuo por su alimentación, por su salud y por su estética como un principio de obligatoriedad, y luego de culpabilidad. El ser gordo se ha convertido en médica, cultural y socialmente irresponsable y reprochable. Parafraseando a Gracia y Comelles (2007), «ante la supuesta epidemia de personas gordas, de ‘focas’ o ‘vacas’ —¡epítetos siempre femeninos!— declaran la guerra a los y a las obesas cuyo Índice de Masa Corporal sobrepase la normalidad, con la muerte, la hipertensión, la diabetes o el infarto» (2007: 25).

En nuestra opinión, los dispositivos para una dieta sana y la estética de la delgadez funcionan con técnicas polimórficas y coyunturales del poder, técnicas que suponen una extensión permanente de las formas y campos de control que facilitan una nueva penetración de poder sobre los cuerpos y una nueva forma de regulación de las poblaciones. Al mismo tiempo, el proceso de subjetivación implica una interiorización de estos saberes y de los dispositivos que llevan al sujeto a producir su propia verdad convirtiéndola en un objeto de conocimiento de sí mismo, provocando una automonitorización, una autorregulación en función de estos cánones de normalidad.

Los procesos de normalización del dispositivo estético y de la emergencia de una ecosofía y ecología alimentarias son objeto de posteriores publicaciones.

### *Conclusión*

Volviendo a nuestro primer ejemplo, nuestro personaje María proyecta los efectos de estos discursos normativos sobre la alimentación, la nutrición-dietética y la valorización de la estética delgada en el individuo. Sin embargo, María elige la vía más directa y disponible, incrementada por la industria farmacéutica y su relación con los biopoderes tecnocientíficos, económicos y comerciales de pérdida de peso rápida sin consejo médico. Aunque María tenga la información, a veces contradictoria, acerca de las buenas prácticas dietéticas y nutricionales, una «cacofonía», tal como sugirió Fischler (1979 y 1990), desea obtener resultados rápidos porque el verano se acerca y, con él, viene la playa y las salidas por la noche. Prioriza la dimensión estética.

Lo cierto es que otros muchos actores sociales tienden a estas prácticas, que a menudo pueden contener aspectos irracionales, pero que producen, a menudo sin saberlo, otra subjetivación que no está

de acuerdo con los discursos de racionalización. También pueden tender a la creación de formas alimentares alternativas —aunque minoritarias—, por ejemplo más vegetarianas y ecológicas, inspiradas en culturas orientales, como parte de un proyecto de vida diferente y cuyas motivaciones son de naturaleza diversa: éticas, morales, filosóficas, religiosas, ecológicas, estéticas o saludables (Ossipow, 1997; Gimeno, 2002; Mascarenhas, 2007).

De hecho, nuestras investigaciones demuestran que el modelo defendido por los expertos en nutrición hasta los años sesenta, basado en el discurso de «mantener el cuerpo bien nutrido», parece haber desaparecido para emerger otro modelo en la búsqueda del equilibrio, la diversidad y la armonía alimentarias. Los alimentos esenciales para la salud ricos en almidón y la carne tan apreciada en las décadas anteriores, «un discurso médico» de valorización de proteínas e hidratos de carbono, retrocede a favor de la simplicidad de las comidas diarias, una apreciación de los alimentos frescos (legumbres, verduras y frutas) y productos lácteos (Mascarenhas, 2007).

Aun estando de acuerdo con los resultados de la investigación empírica, las expectativas de una dieta saludable no se limitan al equilibrio. El placer y las sociabilidades surgen en el discurso de nuestros entrevistados como expectativas relevantes para un bienestar general, físico, psicológico y social, que son compartidas por la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En la encrucijada de la alimentación saludable surge, además, un modelo de alimentación equilibrada, armoniosa y hedonista, y también conectado a una ecología como proyecto de vida, con nuevos lugares y nuevas formas de sociabilidad (Mascarenhas, 2012).

Emerge así una ambivalencia entre la mayor libertad de elección de alimentos y el resurgimiento de numerosas prescripciones sociales, e incluso la aparición de nuevas prohibiciones y tabúes al paio de un discurso de racionalización de lo saludable, la esbeltez y de lo ecológicamente correcto.

Estos dispositivos funcionan con las técnicas polimorfas y coyunturales de poder, técnicas que suponen una extensión permanente de las formas y los campos de control y que facilitan una nueva penetración del poder sobre los cuerpos y una nueva forma de regulación de las poblaciones. Al mismo tiempo, y paradójicamente, se estimula la aparición de ciertos placeres de la boca, presentes en la gastronomía.

Así, surge una valorización del cuerpo entendida también como objetivo de los nuevos saberes y de las relaciones específicas de poder.

De este modo, los diferentes agentes involucrados en la formación del concepto de una alimentación saludable y medicalizada construido con una base científica dan lugar a nuevos patrones de lo que debe ser el cuerpo humano, es decir, eternamente joven, hermoso en su esbeltez, musculoso, energético y saludable. Estos saberes y biopoderes son muy poderosos, ya que controlan (sin recurso a la fuerza) la sociedad y sus miembros. Esta práctica de vigilancia interiorizada por los individuos lleva a una automonitorización, un autocontrol y una autorregulación en función de estos cánones de normalidad. Así, el poder conceptualizado se ejerce a través de dos discursos sobre lo que es saludable: la esbeltez y la sostenibilidad (alimentación sostenible) que defienden los ecologistas

Son estos biopoderes de los expertos los que promovieron la idea de que la alimentación de las poblaciones estaba desequilibrada debido a la desnutrición de los más pobres y la sobrealimentación de los más ricos. Por otra parte, desencadenaron las alertas acerca de la obesidad, convirtiéndola en un problema social de carácter epidémico en el siglo *xxi*. Como formas de combatir la propagación de este mal en las sociedades contemporáneas, los expertos introducen e impulsan la normalidad nutricional en los actos y acciones humanos, estableciendo patrones alimentarios diarios, prescribiendo dietas y regímenes de adelgazamiento estandarizados de normalización del cuerpo, de control y moralización del sujeto e incluso de mantenimiento de un orden social determinado.

La subjetivación, la relación con uno mismo, siempre en proceso de cambio, metamorfoseándose, se aleja de la cultura alimentaria anterior y pasa a basarse en la racionalización alimentaria, creando, aun de forma incipiente y contradictoria, nuevas formas de relación con la alimentación y el cuerpo, y resucitando otra interioridad del sujeto humano (Foucault, 1963). Por lo tanto, según Claude Fischler (1979), los individuos de libre elección construyen saberes y haceres que pueden desencadenar efectos contradictorios, pero que merecen un estudio atento y centrado en sus manifestaciones cotidianas.

### *Bibliografia*

- CÉARD, Jean (1982) «La diététique dans la médecine de la Renaissance», en Jean-Claude MARGOLIN et Robert SAUZET (coord.), *Pratiques et Discours alimentaires à la Renaissance*, Actes du colloque de Tours de mars de 1979. Paris: G-P Maisonneuve et Larose.
- CRUZ, Juan (1997a) *Dietética medieval*. Huesca: La Val de Onsera.
- CRUZ, Juan (1997b) *La cocina mediterránea en el inicio del Renacimiento*. Huesca: La Val de Onsera.
- DELEUZE, Gil (1998) *Foucault*. Lisboa: Veja.
- DREYFUS, Hubert y RABINOW, Paul (1992) *Michel Foucault. Un parcours philosophique au-delà de l'objectivité et de la subjectivité*. Paris: Gallimard.
- ECO, Umberto (2009 [2004]) *História da Beleza*. Lisboa: Diefel.
- ELIAS, Norbert (1989 [1939]) *O Processo Civilizacional*. Lisboa: Publicações D. Quixote.
- FISCHLER, Claude (1979) «Gastro-nomie et gastro-anomie: sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne». *Communications*, 31: 189-210.
- FISCHLER, Claude (1990) *L' (H) Omnivore*. Paris: Éditions Odile Jacob.
- FOUCAULT, Michel (1984 a) *L'Usage des plaisirs: histoire de la sexualité 2*. Paris: Gallimard, «Bibl. des Histoires».
- FOUCAULT, Michel (1984b) *Le Souci de soi: histoire de sexualité 3*. Paris: Gallimard.
- FOUCAULT, Michel (1975) *Surveiller et punir: naissance de la prison*. Paris: Gallimard.
- FOUCAULT, Michel (1976) *Histoire de la sexualité, 1, La Volonté de savoir*. Paris: Gallimard.
- FOUCAULT, Michel (1969) *L'Archéologie du Savoir*. Paris: Gallimard, Bibl. Sciences Humaines.
- FOUCAULT, Michel (1963) *Naissance de la clinique. Une archéologie du regard médical*. Paris: P.U.F., Galien.
- GIMENO, Carme (2002) «El vegetarianismo ¿ Dieta prudente o estilo de vida?», en Mabel GRACIA ARNAIZ (coord.) *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel.
- GLEYSÉ, Jacques (1997) *L' instrumentalisation du corps. Une archéologie de la rationalisation instrumentale du corps de l'Age classique à l'époque hypermoderne*. Paris: L' Harmattan.



- GRACIA, Mabel, COMELLES, Josep *et alii* (2007) *No comerás. Narrativas sobre comida, cuerpo y género en el nuevo milenio*. Barcelona: Icaria.
- LATOUR, Bruno (1984) *Les Microbes, guerre et paix*. Paris: A. M. Métaillé.
- MASCARENHAS, Maria Paula (2007) *A cultura alimentar nos grupos domésticos: Cascais 1960-2005*. Tese de doutoramento: UM, edição em Cd-Rom.
- MASCARENHAS, Maria Paula (2012) «Sociabilidades em volta da mesa». En *Atas do VII Congresso Português de Sociologia*. Lisboa: APS. Disponible en: <[http://www.aps.pt/vii\\_congresso/?area=016&lg=pt](http://www.aps.pt/vii_congresso/?area=016&lg=pt)> (consultado el 3 de octubre 2012, PAP 1563, pp. 1-21).
- MASCARENHAS, Maria Paula (1983) *Les Discours Pédagogiques de Jean Baptiste De La Salle*. Paris: Sorbonne, policopiado.
- MARTINS, Moisés y NEVES, J. P. (2000) As lágrimas amargas da participação como pensar o «poder» a partir de Michel Foucault». *Revista Sociedade e Cultura 2, Cadernos do Noroeste*, Série Sociologia, 13 (2): 51-65.
- OSSIPOW, Laurence (1997) *La cuisine du corps et de l'âme. Approche ethnologique du végétarisme, du crudivorisme et de la macrobiotique en Suisse*. Paris: Editions de la maison des sciences de l'homme.
- PYNSON, Pascale (1987) *La France à table, 1960-1986*. Paris: Éditions la Découverte.
- VALAGÃO, Maria Manuel (1990) *Práticas Alimentares numa Sociedade em Mudança. Estudo de caso numa freguesia do Alto-Douro*. Lisboa: UNL, tese de doutoramento, policopiada.
- VIGARELLO, George (2005) *História da Beleza. O corpo e a arte de embelezar da renascença até aos nossos dias*. Lisboa: Teorema.
- VIGARELLO, George (2001 [1978]) *Le corps redressé*. Paris: Armand Colin.
- VIGARELLO, George (1993) «Modèles anciens et modernes d'entretien de la santé». *Communications* 56 (9-23).
- WATTHEY, L. y WALTHER, O. (2005) «Un Nouvel hygiénisme? Le bruit, l'odeur et l'émergence d'une middle class», e <<http://www.articulo.ch/article/hygienisme.pdf>>. *Revue de Sciences Humaines*, 1 (consultado el 13 de mayo de 2008).

